

Hälsoveckan 2012

**Ett arrangemang för ett hälsosammare Norberg
13-19 februari.**

Norberg-Karbennings församling, Norbergs kommun, Hälsocenter, Landstinget Västmanland och föreningslivet i Norberg står bakom Hälsoveckan 2012.

Vi hoppas att vi har skapat ett program som många kan ta del av.

Vi ser att begreppet hälsa är väldigt mångfacetterat och rymmer mycket, både fysisk och psykisk hälsa och därför finns det många olika arrangemang i programmet där begreppet hälsa kan tolkas in på olika vis.

Programmet är ett samlingsprogram där varje arrangör står för sin del av innehållet. För mer information ring tel. 0223-298 00 eller se www.svenskakyrkan.se/norberg.

[WestMannaFolk]



Fredag 17 februari kl. 19.00 i Teaterbiografen

Hälsosamt sväng med WestMannaFolk!

Varmt välkommen till en livsbejakande konsert i Norbergs Teaterbiograf. Med sitt driv och medryckande spel har "storbandet" WestMannaFolk erövrat allt fler estrader och är nu dessutom aktuella med en ny rosad CD.

De har karaktäriserats som ett spelmanslag med rockattityd och består av 13 medlemmar från Sala, Möklinta, Västerfärnebo, Västerås och Norberg. Repertoaren består av såväl traditionsmaterial som egna kompositioner arrangerade för en rad instrument; fioler, nyckelharpa, gitarr, bas, piano, munspel, lap steel, slagverk m.m. **"Vi gräver upp rötter ur den västmanländska musikmyllan, kryddar med örter från när och fjärran och sätter på tryckkokaren!"** säger Mats Hellstrand, talesman för gruppen.

Arrangör för denna musikupplevelse under hälsoveckan är *Ett kulturliv för alla* d.v.s. Norbergs kommun och Norberg-Karbennings församling i samverkan med Västmanlandsmusiken.

Fri entré! Biljetter kan hämtas på Biblioteket. Kaffeservering i paus.

Program för Hälsoveckan 13-19 februari 2012

Arrangemang under hela veckan

Under Hälsoveckan 2012 har **biblioteket** dukat upp ett bokbord med särskild inriktning på hälsa i olika former. Kom gärna förbi och ta del av vad vårt vackra bibliotek kan erbjuda.

Öppettider: mån 12-19, tis-tor 12-18, fre 12-17.

Under hela hälsoveckan erbjuder **Familjeläkarmottagningen** kostnadsfri **kontroll av blodsocker och blodtryck** mellan kl. 15.00-16.30.måndag-fredag. Sitt ner utanför vårt laboratorium så får Du hjälp.

Tipspromenad uppsatt under hela veckan, sträcka ca 2 km. Promenaden utgår från familjeläkarmottagningen. Tipslappar hämtas och lämnas i anslutning till vårdcentralens reception. Priser utlovas.

Måndag 13/2

8.30-9.00

Morgonpromenad. Stavgång med start på Mariagården. Medtag egna stavar.

Arr: Norberg-Karbenningss församling. Hälsocenter deltar.

9.00-10.00

Mariafrukost på Mariagården. Pris 40 kr. Arr: Norberg-Karbenningss församling.

9.00-12.00

Vävstugan, Eskilsbacken. Öppet hus. Arr: Vävstugans vänner.

9.30-10.30



Barn i kyrkan. För barn i ålder 3-5 år. Föranmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbenningss församling. Plats: Norbergs kyrka.

14.00-16.00

Sticka-virka-sy-café. Tag med dig ditt handarbete. Kaffeservering. Arr: Norberg-Karbenningss församling, Norbergs Bergslags Hemslöjdsförening. Plats: Mariagården.

14.00

Milad Rizk, överläkare vid reumatologkliniken på Centrallasarettet i Västerås talar om modern reumatologi.

Arr: SPF, PRO och Norberg-Karbenningss församling. Plats: Bubblan, Björkängens servicehus.

17.00

Promenad för ungdomar. Start från Unkan. Efter promenaden bjuder Unkan på ett hälsosamt mellanmål för dem som promenerat. Öppet för alla från åk 7. Arr: Unkan.

17.00-20.00

Öppet hus på släktforskarlokalen. Du får hjälp med att starta upp Din släktforskning samt att tolka svårlästa kyrkböcker och dokument. Även Du med finska anor är välkommen. Kompetent hjälp finns på plats.

Arr: Forskningscenter Norbergs Bergslag. Plats: Hebbegatan 6 A. Ingång östra gaveln, källaren.

19.00-21.00

Kristna fredsrörelsen. Henrik Westman gick en utbildning i ickevåld och fredsfrågor under hösten 2011 med Krf och Bilda och i oktober besökte han Israel/Palestina. Henrik berättar och visar bilder om situationen och sina upplevelser där utifrån ett ickevåldsperspektiv.

Kaffeservering. Arr: Norberg-Karbenningss församling. Plats: Mariagården.

19.00-21.00

Prova på Volleyboll. Både damer och herrar. Frågor: Ewa tel. 620 53 eller Bengt 222 21.

Arr: Kärrgruvans gymnastikförening. Plats: Centralskolan, Hallen.

Tisdag 14/2

9.00-12.00

Vävstugan, Eskilsbacken. Öppet hus. Arr: Vävstugans vänner.

9.30-10.30

Barn i kyrkan. För barn i ålder 3-5 år. Föranmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbenningss församling. Plats: Norbergs kyrka.

10.30-11.30

Taktil massage. Ann-Marie Rundqvist. Tidsbeställning tel. 298 00.

12.00-13.00



Helkroppsmassage, ca 1 timme 300 kr. Rygg och armar, ca 45 minuter 250 kr.

Händer och fötter, ca 30 minuter 200 kr. Behållningen går till Svenska kyrkans internationella arbete. Arr: Norberg-Karbenningss församling. Plats: Mariagården.

10.00-14.00

Tisdagsgruppen i Sockenstugan, Karbenning. Välkomna till en gemenskap med prat och mat. Arr: Norberg-Karbenningss församling.

15.00-17.00

”Öppet Hus, Mariagården”. Öppet hus-fika 20 kr. Handmassage med Ann-Marie Rundqvist.

Arr: Norberg-Karbenningss församling. Plats: Mariagården.

18.00-20.00

Skapande pyssel i olika material. Låt dig inspireras av **Annika Hedkvist**. Annika visar och lär ut lite tekniker! Kolla in hennes hemsida för inspiration www.annikastrollkonst.se.

Arr: Norberg-Karbenningss församling. Plats: Mariagården, plan 3.

19.00-21.00 **TROLSKA** -Vi som är Trolska; **Mats Hellstrand, Majja Neverland och Olle Westin**, har känt varandra och spelat ihop under många år. Vår sättning är framför allt fiol, bosoki, dragspel och sång. Vår repertoar hämtar vi framför allt ur den svenska folkliga traditionen men använder oss också av nykomponerade låtar, ibland av någon av oss. Vi blandar gärna visor med instrumentala låtar i lustfyllda arrangemang, förhoppningsvis även lite trolska, för att åstadkomma variation och spänning. Kaffeservering. Plats: Mariagården.

Onsdag 15/2

9.00-12.00

Vävstugan, Eskilsbacken. Öppet hus. Arr: Vävstugans vänner.

10.15-11.15



Taktill massage. Ann-Marie Rundqvist. Tidsbeställning tel. 298 00. Helkroppsmassage, ca 1 timme 300 kr. Rygg och armar, ca 45 minuter 250 kr. Händer och fötter, ca 30 minuter 200 kr. Behållningen går till Svenska kyrkans internationella arbete. Arr: Norberg-Karbenings församling. Plats: Mariagården.

11.30-13.00

Marialunch. Arr: Norberg-Karbenings församling. Plats: Mariagården. Pris 70 kr.

17.00

Marschallpromenad runt Noren. Vägen kommer att vara kantad av marschaller. Start på torget i Norberg mellan 17 och 18. Målgång på torget. Utlotningspriser som finns att hämta på Hälsocenter/Vårdcentralen i Norberg under torsdagen 9.00-16.00. Kolbullar serveras av Släkt och Byggdeforskaföreningen Engelbrekt vid Näs om temperaturen inte understiger -10 grader. Arr: Hälsocenter, Landstinget Västmanland. Tel. 0223-473 64.

19.00-20.30

Norbergs kyrkokör. Nya körsångare är välkomna. Kom och prova på. Körledare: Magareta Nordlund. Tel. 298 03. Arr: Norberg-Karbenings församling. Plats: Mariagården

Torsdag 16/2

9.00-12.00

Vävstugan, Eskilsbacken. Öppet hus. Arr: Vävstugans vänner.

9.00-16.00

Hälsocenter finns på Vårdcentralen i Norberg. 9.00-16.00 (lunch 12-13). Kom och prova kroppsfettsvågen (vikt, BMI, andel kroppsfett och muskelmassa). Självhjälpscentrum och Tobaksenheten finns på plats. Kom och ta del av vårt utbud och hämta priser från marschallpromenaden. Hälsocenter Landstinget Västmanland 0223-473 64

9.30-10.30

Barn i kyrkan. För barn i ålder 3-5 år. Föranmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbenings församling. Plats: Norbergs kyrka.

10.00-11.00



Taktill massage. Ann-Marie Rundqvist. Tidsbeställning tel. 298 00.

11.30-12.30

Helkroppsmassage, ca 1 timme 300 kr. Rygg och armar, ca 45 minuter 250 kr. Händer och fötter, ca 30 minuter 200 kr. Behållningen går till Svenska kyrkans internationella arbete. Arr: Norberg-Karbenings församling. Plats: Mariagården.

16.00-17.00

Lättgymna i lilla gymnastiksalen i Centralskolan (ingång från baksidan mot tennisbanan). Arr: Kärrgruvans gymnastikförening. Kontakt: Ewa Eriksson.

17.00-18.00

Ungdomskör. Prova på att sjunga tillsammans med andra och inte bara till mp3-spelaren. Arr: Norberg-Karbenings församling. Körledare: Magareta Nordlund. Plats: Mariagården.

18.00-20.00



Matlagning för småbarnsföräldrar. Begränsat antal platser. Föranmälan på telefon 0223-298 04. Arr: Norberg-Karbenings församling. Plats: Vårdcentralen, Familjecentrum.

19.00

Svenska Kyrkans Unga. Träffas som vanligt varje torsdag på Mariagården, plan 3. På programmet: Fotokväll. Kontakt: Håkan Stråhle. Tel. 298 05.

19.00-21.00

Bergslagens Röster. Vi har en öppen körövning i Bubblan. Alla är välkomna! Kontaktperson Barbro Brammefors. Körledare: Kristin Kalmelid. Inga sångprov för att vara med. Plats: Bubblan, Björkängens servicehus.

Fredag 17/2

9.30-10.30



Barn i kyrkan. För barn i ålder 3-5 år. Föranmälan enligt särskild inbjudan till förskolorna i Norberg. Arr: Norberg-Karbenings församling. Plats: Norbergs kyrka.

13.00-15.00

Kurs för dig som är småbarnsförälder. Från NTF Västmanland kommer Elisabeth Westman och Inger Andersson, som pratar om **"Barn i bil och cykelhjälm"**. Malin Dreifaldt från Civilförsvärsförbundet kommer med för att prata om **Hjärt-lung räddning och personskador**. Arr: Norberg-Karbenings församling och NTF. Plats: Vårdcentralen, Familjecentrum.

17.00-19.00



Skrattkväll med underhållning för alla stora och små. Underhållning med Zack Segelström i kyrkan kl 17 och därefter tacobuffé i Mariagården. Kostnadsfritt med föransmälan till Mariagården tel. 298 00 senast 14/2. Max 100 personer. Arr: Norberg-Karbennings församling. Plats: Norbergs kyrka och Mariagården.

19.00-21.00

Westmannafolk i Teaterbiografen. Fri entré. Begränsat antal platser. Se artikel på första sidan. Biljetter kan hämtas på Biblioteket. Kaffeservering i paus. Arr: Ett kulturliv för alla.

Lördag 18/2

10.30-12.00

Mindfulness med Olle Westin. Mindfulness - en metod för att öka vår förmåga att hantera stress. Olof Westin utbildad MBSR-instruktör och legitimerad läkare kommer att lära oss om mindfulness och hur vi kan nå lugn och avspänning på olika sätt. Kaffeservering. (MBSR = mindfulnessbaserad stressreduktion.) Arr: Hälsocenter, Landstinget Västmanland och Norberg-Karbennings församling. Plats: Mariagården.

14.00

MÅ BRA Filmfestival, Fri entré.

14.00 **Björnbröder** Barn och familjefilm 85 min. 16.00 **Patrik 1,5** Komedi 98 min.

18.00 **Eat Pray Love** Drama 140 min. 20.30 **Free Jimmy** Komedi 82 min.

Arr: Kultur, idrott och fritid, Norbergs kommun. Plats: Teaterbiografen.

16.00

Musikprogram med Norbergs kyrkokör under ledning av **Margareta Nordlund**, sångpedagogen **Linnéa Brorson** och pianisten **Tobias Granbacka**.

Följ med kyrkokören på en musikalisk resa "året runt", genom årstidsväxlingar och kyrkoårets olika högtider. Linnéa har vid flera tillfällen varit och jobbat med kören i Norberg, som körcoach. Tobias var pianist vid den bejublade "Elviskonserten" i Norbergs kyrka i våren 2011. Han är också bl.a. känd från melodifestivalsammanhang.

Söndag 19/2

14.00-16.00

Litterär salong. Högläsning, boksamtal och lite musik i skön blandning. Enkel te-buffé, 30 kr. Arr: Kvinnoakademin i Norberg. Plats: Mariagården.

15.00

Alla Hjärtans Konsert. Skratt, semlor och sång!

Operacafé med det skönsjungande gänget från "Kärlek i Kärrgruvan".

Skratt gör gott för både kropp och själ. Kom och ät en semla, njut till musiken, skratta och må bra! **Biljetter:** Förköp: 160 kr inkl. fika. Vid entrén: 240 kr inkl. fika. Finns hos: Biblioteket, Norberg och Hälsokosten, Fagersta. För mer info, besök: www.operaverkstan.com Arrangör: Operaverksta'n i Bergslagen. Plats: Gruvgården, Norberg.

16.00

Temagudstjänst i Norbergs kyrka. "Att våga möta det onda"

Hur många mord konsumerar vi i veckan? En stor del av befolkningen har som rutin att "koppla av" till en underhållningsindustri som utgår från att kraftigt våld och ondska är underhållande. Våra barn och ungdomar lär sig att umgås med våldet via dataspel. Den som dödar flest vinner. Men det är ju bara på låtsas" – så oskyldigt som en lek. Är det så vi hanterar ondskan, att den inte finns annat än på teve, filmer och dataspel. Något som är oskyldigt eller är det förnekelsen av att ondskan finns som är vår skuld?

Eftersamling tillsammans med **Helena Lantz**.

"En sekund, en upptäckt och livet tar en ny vändning."

Helena är mamma till Candra och för 6 år sedan hittade hon sin dotter mördad och inrullad i en matta. Att möta sitt eget barn i en sådan situation är att möta det onda öga mot öga. Något som kryper in i alla tänkbara tankar och sammanhang. Vad är det onda och varför drabbas vi? Frågorna blev många för Candas mamma, som idag arbetat sig igenom eller en bit på väg, att komma vidare i någon form av tro på livet. Att det goda i oss människor är starkare än ondskan. Denna kväll kommer vi att beröra en nyutkommen bok, skriven av Micael Dahlén, boken heter Monster. Författaren visar på sjuka fenomen i vårt mediala samhälle där grova förövrare får stjärnstatus i media. Varför?

Fikapaus med möjlighet att köpa kaffe och smörgås. Slut ca kl 18.30.

Med reservation för ändringar och fel. För eventuellt inställda programpunkter eller ändringar se: www.svenskakyrkan.se/norberg

Välkomna till Hälsoveckan 2012!

Svenska kyrkan 

NORBERG-KARBENNINGS
FÖRSAMLING

www.svenskakyrkan.se/norberg



LANDSTINGET
VÄSTMANLAND

www.ltv.se/halsocenter



www.norberg.se